



DIK DIK
HOTEL & TOURS
TANZANIA & ZANZIBAR

ESCALADA AL MONTE MERU

INFORMACIÓN PREVIA A LA SALIDA



GUÍAS Y PORTEADORES

Cuando escale el monte Kilimanjaro, es esencial que vaya acompañado por guías locales con experiencia. Todos nuestros guías están registrados en el Parque Nacional del Kilimanjaro y poseen una amplia formación y un excelente conocimiento de primeros auxilios y rescate en montaña, así como de la flora, la fauna y la historia.

A todos nuestros porteadores se les pagan salarios que están por encima del mínimo establecido por el gobierno. Todos disponen de un equipo de montaña profesional, reciben alimentos abundantes y nutritivos, y cuentan con refugios y equipos apropiados para dormir. La carga de un porteador está limitada a 15 kg (35 lb) y el número de porteadores es constante durante todo el viaje.

Es costumbre dar propinas al personal al final de su viaje. Como pauta general, las propinas normales básicas para cada miembro del grupo son las siguientes:

Guías y guardas: 50 \$ por viaje
Cocineros: 40 \$ por viaje
Personal de acampada: 30 \$ por viaje
Porteadores: 20 \$ por viaje

Además de las propinas, también puede considerar donar su equipaje de escalada al personal.

www.mountainexplorers.org
www.kiliporers.org

COMIDA Y BEBIDA

Cada día durante su viaje se le proporcionará desayuno, almuerzo y cena, elaborados por nuestro personal de cocina, que le acompañará durante toda la expedición. Aquí le indicamos algunos ejemplos de menús de escalada preparados por nuestros chefs formados en Suiza:

Desayuno:

Torrija • Pasteles • Bizcochos
Chocolate • Fruta fresca • Yogur
Zumos • Té y café

Caja de almuerzo:

Sándwiches de ternera y pollo
Huevos cocidos • Pasteles • Bizcochos
Chocolate • Fruta fresca • Yogur
Zumos • Té y café

Almuerzo de bufet:

Ensalada de macarrones y atún
Ternera frita y embutidos • Huevos cocidos, maíz enano, mostaza y mayonesa • Pan y mantequilla
Vegetales frescos (tomates, pepinos)
• Fruta fresca • Té y café

Almuerzo caliente:

Hamburguesa de ternera con salsa marrón • Arroz hervido • Pan y mantequilla • Vegetales frescos • Fruta fresca • Té y café

Cena:

Sopa de crema de puerro "vichyssoise"
Filete de pescado bañado en crema de albahaca con mantequilla patatas y vegetales
Vegetales frescos • Pasteles
Fruta fresca • Té y café



○

Consomé Belle Fermiere
Estofado de pollo con salsa inglesa Worcestershire con arroz y vegetales
Tortitas con almíbar
Fruta fresca • Té y café

○

Consomé celestino
Estofado al estilo húngaro con ternera, patatas arroz y vegetales
Pasteles Fruta fresca
Té y café

AGUA

El agua para beber se hierve, se enfría y se trata con Micropur Katadyn®, las pastillas purificadoras de la más alta calidad, que acaban con las bacterias manteniendo el sabor natural del agua.

ESCALADA AL MONTE MERU

INFORMACIÓN PREVIA A LA SALIDA



LISTA DE ELEMENTOS PARA LLEVAR

Para la escalada al monte Kilimanjaro deberá llevar los siguientes elementos:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Una mochila impermeable de tamaño pequeño o mediano para artículos personales | <input type="checkbox"/> Ropa de abrigo de recambio |
| <input type="checkbox"/> Un par de botas de montaña impermeables, cómodas y calientes, con cordones de recambio | <input type="checkbox"/> Vejiga de hidratación de 1 litro de agua (32 oz) |
| <input type="checkbox"/> Un par de zapatillas deportivas para las caminatas de aclimatación en el campamento | <input type="checkbox"/> Linterna de cabeza con pilas de repuesto |
| <input type="checkbox"/> Chaqueta impermeable | <input type="checkbox"/> Gorro abrigado |
| <input type="checkbox"/> Cazadora isotérmica | <input type="checkbox"/> Guantes impermeables |
| <input type="checkbox"/> Chaqueta de forro polar | <input type="checkbox"/> Guantes de lana interiores |
| <input type="checkbox"/> Camiseta de manga larga | <input type="checkbox"/> Sombrero de ala, para protegerse del sol |
| <input type="checkbox"/> Camiseta de manga corta | <input type="checkbox"/> Cámara con pilas de repuesto |
| <input type="checkbox"/> Poncho | <input type="checkbox"/> Gafas de sol |
| <input type="checkbox"/> Pantalones impermeables | <input type="checkbox"/> Bastones de montaña |
| <input type="checkbox"/> Pantalones térmicos | <input type="checkbox"/> Bolsa de lona |
| <input type="checkbox"/> 3 pares de calcetines de lana gruesos | <input type="checkbox"/> Barritas energéticas |
| <input type="checkbox"/> 3 pares de calcetines internos para evitar ampollas | <input type="checkbox"/> Artículos de higiene |
| | <input type="checkbox"/> Medicamentos recetados |
| | <input type="checkbox"/> Protector solar |
| | <input type="checkbox"/> Bálsamo labial |
| | <input type="checkbox"/> Repelente de insectos (DEET) |
| | <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas: antibacterianas para higiene personal |

Dik Dik Tours le proporcionará los siguientes elementos:

- Almohadas
- Toallas
- Cubertería y vajilla
- Utensilios de cocina
- Mesas y sillas
- Baños químicos portátiles
- Cilindros de oxígeno
- Pastillas purificadoras de agua Micropur Katadyn®
- Pastillas Diamox® para el mal de altura (MAM)
- Kit de primeros auxilios
- Comida
- Agua

EN EL AVIÓN A TANZANIA LE RECOMENDAMOS QUE LLEVE PUESTO O EN SU EQUIPAJE DE MANO TODO SU EQUIPO DE ESCALADA, YA QUE SUS MALETAS SE PUEDEN PERDER O LLEGAR CON RETRASO. SI LE FALTA ALGO DE IMPORTANCIA VITAL, LA MAYOR PARTE DEL EQUIPO SE PUEDE ALQUILAR EN LOS ACCESOS A LA ESCALADA ANTES DE PARTIR EN SU EXPEDICIÓN (SUJETO A DISPONIBILIDAD).

